VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

Межрегиональная Общественная Организация
"Будзинкан Тэнгу Нин-дзюцу"



ТЭНГУ

Bujinkan Russland
Budo Ninpo Taijutsu

г. Ярославль

СОДЕРЖАНИЕ

От всего сердца . . . . 2 стр.

Девять правил Додзе . . . . 3 стр.

Нин-дзюцу в России
(впечатления о семинаре) . . . . **8 стр.**

Мир нин-дзюцу:
(детскими глазами) . . . . **12 стр.**

Поздравляем с Днем Рождения! . . . . 19 стр.

Юнан-Тайсо
(раздел Юнан-ундо) . . . . **20 стр.**

Жизнь в «Будзинкан Тэнгу».
(экзамен) . . . . **26 стр.**

Приглашение на 4-ый Фестиваль
(учетная карта) . . . . **28 стр.**

План-семинаров на 2001 год . . . . 32 стр.

P/S: Копирование журнала или отдельных статей без разрешения автора и ЯРОО «Будзинкан Тэнгу Нин-дзюцу» строго запрещается.

«TENGU»
1/1, 2002г.
часть первая

Общественная Организация «Будзинкан Тэнгу Нин-дзюцу»

Автор журнала:
Локанов А. Г.

Адрес для писем:
150010 г. Ярославль
А\я № 442
Локанову А. Г.

E-mail:
yar-tengu@vvptus.oilnet.ru
yar-tengu@beep.ru

Наша WEB-страничка:
http://vvptus.oilnet.ru/ninjutsu

Макет журнала:
Компьютерная верстка
Локанов А.
Мохова И.

Информационная поддержка:
Общественная Организация «Будзинкан Тэнгу Нин-дзюцу»



****

От всего сердца!

****

Дорогие друзья!

От всего сердца мы приветствуем своих друзей и читателей.

Журнал «Тэнгу» продолжает Ваше знакомство с Нин По.

В 2002 году журнал «Тэнгу» посвящен изучению техники 9 школ Будзинкана.

Данная тематика выбрана не случайно: в этом году в г. Ярославле в августе состоится IV Фестиваль Ниндзя России с участием мастера Нин-дзюцу, руководителя «Будзинкан Додзе» I.N.A.G. (Германия и Австрия) Стефана Г. Фрейлихь (10 Дан). Тема Фестиваля - традиционные ката школ Нин-дзюцу.

В номерах «Тэнгу» мы будем подробно освещать это и другие события из жизни общественной организации «Будзинкан Тэнгу Нин-дзюцу», также вы продолжите свое знакомство с историей, философией, базовыми техниками, на которых основан технический арсенал Ниндзя.

Мы надеемся, что «Тэнгу» помогает Вам в изучении и понимании сложного и многогранного боевого искусства – Нин-дзюцу.

****

Свои письма
с вопросами и пожелания
направляйте по адресу:

150010
г. Ярославль
а/я № 442
Локанову А.Г.

****

Здравствуйте дорогие друзья и читатели!

Журнал «Тэнгу» в новом году вновь открывает для вас свои страницы. Мы снова с вами и рады приветствовать своих новых и старых друзей.

Время летит очень быстро и практически незаметно, когда становишься старше. Прошло уже два года с момента выхода первого номера «Тэнгу». За это время мы немного подросли и набрались сил и опыта. Мы обрели много новых друзей в разных уголках России. Нас читают в далекой Тюмени, в Казани, Воркуте, Новокузнецке, Санкт-Петербурге, Москве, Калуге и … Можно перечислить еще много городов, где нас уже знают и с нетерпением ждут выхода очередного журнала. Это радует и вдохновляет нас, авторов журнала, на создание все новых и новых номеров. Ваши письма помогают нам лучше ориентироваться в ваших интересах, помогать вам в нахождении ответов на возникающие в процессе постижения Искусства Нин-дзюцу вопросах. Круг нашего общения ширится.

Но парадокс, с каждым годом нас становится все меньше и меньше. Но это не пугает, а наоборот радует. Вспомните, что происходит с Природой: пожухлые листья опадают осенью с дерева, чтобы весной дерево, набравшись новых сил, и, наполнившись свежим соком, дало выход молодым листве и побегам, которые вновь образуют густую тенистую крону на крепких ветвях. Наступит время, и большинство листьев и побегов опять увянут и отомрут. Но останутся те побеги, которые будут крепнуть год от года и набираться сил, чтобы однажды стать частью разветвленной кроны, становясь основой уже для новых побегов. То же самое происходит у нас. Люди приходят заниматься, тренируются, проливают пот, но однажды они останавливаются и думают, а зачем мне все это надо. И кто-то уходит, как листва осенью с деревьев, а кто-то остается. И из тех, кто выдерживает все трудности и, не взирая на них, продолжает заниматься и, образуется крепкий костяк, на который всегда можно положится. И в лучшем случае если из ста человек, вновь пришедших, останется хотя бы человек десять. Но, как правило, остаются единицы. И здесь уже появляется не количество, а качество.

Но все же почему так происходит? Уходят люди, которые совсем недавно разделяли с нами наши занятия, тренировались вместе с нами, сдавали экзамены, ездили на семинары, Фестивали, ходили в походы и многое другое. Почему же происходит так, что после нескольких лет тренировок они уходят из нашего круга в ту «прошлую» и обыденную жизнь, из которой пришли к нам, чтобы узнать и постичь что-то новое и таинственное. Но, и там, в той жизни, их ждет разочарование: легких путей не бывает, проблемы никуда не деваются, а продолжают нарастать, как снежный ком, а рутина жизни затягивает, как болото. И спустя несколько месяцев, нам кажется, что все утряслось и наладилось, но мы не замечаем, что уже сама жизнь диктует нам условия, да и стоим мы уже не на земле, а по колено в зыбучем песке, который продолжает затягивать все глубже и глубже. Уходя от одних препятствий, мы встречаем на своем пути другие. И это происходит всегда и везде. Остается только радоваться и немного переживать за своих друзей, покинувших нас: у каждого из нас свой путь, и для них поиск продолжается.

В начале прошлого учебного года в нашем Додзе появилась большая табличка, на которой Учитель записал Правила Додзе. Это 9 правил, которым должен следовать каждый ученик, переступивший порог Додзе. Мы надеемся, что эти Правила Додзе помогут вам не только в ваших занятиях, но и в обычной жизни.

Вот они.

DOJO REGELN

(ПРАВИЛА ДОДЗЕ)
МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «БУДЗИНКАН ТЭНГУ НИН-ДЗЮЦУ»

Путь Воина – это Путь справедливости.

В нашей жизни много несправедливости. И если поступать в ситуациях, давая выход своим эмоциям (например, гневу), то вскоре жизнь станет вечным конфликтом. И несправедливости станет еще больше. Недаром мудрые люди Востока говорят, что любой конфликт – это проигранный бой, который не имеет победы. Но понятие «Справедливости» очень сложное и каждый понимает его по-своему, и только в Додзе с помощью Учителя ученик сможет понять, что заключено в этом понятии. По словам Учителя, суть этого правила в том, что «на добро отвечай добром, а на зло – справедливостью».

Боевое искусство находится в недосягаемости от сил зла и добра.

Где бы вы ни были, в какую бы ситуацию не попали, следует всегда придерживаться определенной линии, грани между добром и злом. Золотая середина – это ваш путь. Вы должны устранить из вашей жизни все, что мешает правильному и кристально чистому видению событий: эмоции, свои амбиции, желания и.т.п. Вы не должны быть ни на стороне зла, ни на стороне добра, хотя не должны находиться и в середине. Ваше сознание должно быть острым и проницательным, только тогда вы сможете видеть истинную суть явлений, действий, событий и поступков, свидетелями или участниками которых вы можете быть.

Оберегай чистоту своего сердца: не допускай скверности к друзьям, Учителю, школе.

Русская пословица гласит: относись к другим так, как хотел бы ты, чтоб другие относились к тебе. Гнев вызывает еще больший гнев, злоба рождает только злобу, дурные мысли изменяют твою жизнь и ослепляют разум. Устранив это, твое сердце станет подобно глади озера: спокойно и безмятежно, лишь рябь будет появляться под порывами ветра, но когда рябь уляжется, поверхность озера опять будет чиста и прозрачна. Не храни в сердце боль и обиду: они подобны камню, брошенному в воду, круги от камня пропадут, но сам камень, на дне, останется. Обида (действие) пропадает, как круги от камня на воде, но боль, как камень, тянет на дно, затягивая все глубже и глубже в ил. Со временем она забывается, но она, как камень, скрытый водой и лежащий в глубине озера, по-прежнему живет в вашем сердце, отравляя ваше восприятие и отношение к событиям и людям, окружающим вас.

Отвергай скупость, лень и упрямство.

Это наши злейшие враги. Невозможно научиться чему-либо, «не потратившись»: это не обязательно деньги, это может быть ваше желание для занятий и стремление к знаниям, ваше отношение к своим друзьям. Материальная скупость менее страшна, чем скупость души и сердца. Наши знания только тогда ценятся, когда достаются с потом и кровью. Понаблюдайте за собой, когда что-то попадает в ваши руки просто так: вы не цените эту вещь. Легко досталась, так же легко и пропала. Но если бы вы вложили в нее хоть частичку своего труда, души, то вы берегли бы ее как зеницу ока и ценили бы, как самое большое сокровище мира. Многие люди, достигнув каких-либо результатов, останавливаются на достигнутом. Они продолжают двигаться, но стоят на месте: то, что требует постоянных

повторений, усилий и затрат, уходит на второй план и наши тело и душа начинают лениться и халтурить. Чем сильнее повышается ваш уровень мастерства, тем больше и усердней нужно работать, что бы соответствовать ему. Приходя в первый раз заниматься, мы наполнены своими амбициями и знаниями, и порой по началу нам трудно принять и с благодарностью прислушиваться и выполнять то, что от нас требуется.

Очень часто случается так, что нам (нашему Эго) кажется унизительным признать свою неправоту и выполнить то, что от нас требуется. Например, изучение любого приема начинается с базового учебного варианта, на основе которого потом строится эта техника в свободном исполнении. Ученик тренируется. Проходит какое-то время, ему показывают еще три учебных варианта этой же техники, но уже более сложных. Он опять тренируется и изучает данный прием. Проходит еще время, и ученика просят показать один из базовых вариантов. И он демонстрирует его, но так как запомнил он или как ему удобно. Стоит сделать ему замечание, что это не то, что от него в данный момент требуется, как сразу же обрушивается целый поток возражений, недовольства и даже объяснений с его стороны. С пеной у рта он будет доказывать, что именно так ему объясняли, и что он делает все правильно. В целом он может быть в чем-то и прав: он запомнил схему, но выбросил детали, которые эту схему составляют. Стоит сделать всего лишь несколько уточнений и напомнить несколько нюансов выполнения данного приема, как он опускает голову и признает, что да именно так все и делается, но в глубине души он продолжает не соглашаться, считая, что все равно он все сделал правильно. Видимое признание ошибки – только видимость…

Значимость предмета оттачивается трудолюбием.

Вспомните себя на тренировке: то, что стало получаться слишком быстро и без излишних усилий, ведет к угасанию интереса. Многое из того, что было схвачено на лету, через некоторое время забывается. Оно не уходит, просто наше Эго говорит нам: «Ты это уже отлично знаешь, учи другое». И согласившись с ним, мы переключаемся на что-то другое, оставляя прошлые знания валяться на чердаке, брошенными в пыль и теряющими свой блеск. И однажды наступает момент, когда они могут понадобиться, но мы очень долго копаемся в том хламе, который создали из наших знаний сами, пытаясь найти нужный мешочек, а если и находим, то почему-то он кажется нам совсем другим и незнакомым, не внушающим доверия. Поэтому всегда оттачивайте свое умение, мастерство и понимание. Не позволяйте им превращаться в не действующий хлам на задворках нашей памяти.

Помни, что все испытывают страх и боль:
люби боль и смейся над страхом, – так укрепишь дух.

Разве можно идти Путем Воина, постигать боевое искусство, «ни разу не понюхав пороха». Многие бросают спортивные секции, когда вдруг становится больно и страшно. Но ведь вы приходите в секцию бокса, Каратэ, Дзюдо …, не просто посмотреть, а научиться этому виду борьбы. И как же научиться падать, ни разу не упав. Говорят, что даже обезьяны падают с дерева. Но от этого они почему-то не перестают лазать по деревьям. Любой страх, любая боль дают нам подсказку, указывая на наши слабости и предоставляя возможности для устранения этих слабостей. А если мы из-за возникающих трудностей, каждый раз будем бросать свои занятия, и уходить, ища что-то новое и интересное, тогда то, от чего мы будем уходить, каждый раз будет догонять нас, наша проблема будет возникать перед нами раз за разом, меняя свое обличие, но не изменяя своей сути. Только пройдя через мучительные тренировки тела, закалится наш дух, а боль и страх – наши союзники, а не враги.

Надо не слушать, надо слышать;
надо не смотреть, надо видеть;
надо быть, а не делать вид.

В нашей жизни мы глухи и слепы, наши мысли всегда находятся в прошлом или будущем. Мы всегда думаем о том, что нам предстоит сделать, или о том, что уже случилось. За суетой этих мыслей мы не замечаем, что в этот самый момент падает мягкий и пушистый снег, а снежинка, упавшая на вашу варежку, похожа на маленькую звездочку. Мы не присутствуем в данном моменте. А когда вдруг задумываемся об этой красоте, она уже в прошлом. Мы разговариваем друг с другом, но не слышим собеседника. Мы слушаем, но не слышим другого. Наши личные переживания и амбиции выходят на первый план. Вспомните, когда ваш друг что-то рассказывает вам, как вы реагируете. Как правило, сами вспоминаете что-либо подобное. А раз вы вспоминаете, то ваше восприятие его слов уходит на второй план и становится фоном для ваших мыслей. Вы становитесь в этот момент глухим. Мы смотрим на какую-то форму, но не замечаем ее мелочей и тонкостей, которые составная часть целого. Мы не видим этого целого, а обращаем внимание лишь на отдельные его кусочки. Поэтому мы слепы.

Когда кончаются силы, приходят сверхъестественные способности.

Наше физическое тело ограничено в своих возможностях: в нормальной жизни, когда все хорошо и спокойно, мы довольствуемся той силой, которая в нас есть. Но если поставить вас в другие условия, где одной физической силы будет явно недостаточно, что с вами произойдет тогда? Вспомните одну из наших общих тренировок по Дакентай-дзюцу: удары ногами в течение часа на верхнем и среднем уровнях. Вспоминайте, как после выполнения нескольких серий, ноги становятся просто ватными, а задача не меняется: колено, удар, колено. Вспомнили? А теперь переживите заново то, что было с вами после того, как на ваши уже ватные конечности надели утяжелители и заставили вновь делать все то же самое. Вот здесь можно задать вопрос: «Что помогало вам в тот момент? За счет чего вы выполняли удары?» Сил не было даже просто поднять высоко ногу и держать колено, а ведь нужно было делать удар, и выполнять его правильно, а не просто махнуть ногой. Нельзя сказать, что в тот момент вы обрели в полном объеме сверхъестественные способности. Вообще было бы грубо и неправильно утверждать, что ученики обладают сверхъестественными способностями. Вы ни чем не обладаете, просто через такие тяжелые и изнурительные тренировки, ваше физическое тело начинает раскрывать и расширять диапазон своих возможностей, а ваше внутреннее состояние, ваша сила духа и сам дух крепнут и закаляются. Но этого недостаточно. Существуют практики, направленные на обретение сверхъестественной силы Иккей. Вспомните летние выездные семинары: ночь, проведенная у костра, с чтением мантр и возжиганием деревянных дощечек для призвания и обретения божественной силы Иккей. Когда произойдет слияние сильного тела, сильного духа и таинственной силы Иккей, только тогда вы и обретете в себе сверхъестественное, но для того, чтобы они проявились, нужна экстремальная ситуация. В сверхъестественном нет ничего сверхъестественного.

Стремись не побеждать, а выживать.

Стремление побеждать, быть всегда первым в нас закладывают с самого детства, приводя в пример в школе отличников, в спорте – чемпионов, в жизни – удачливых бизнесменов. Но какой в этом смысл? За счет чего достигается это первенство? Отличники постоянно корпят над учебниками, занимаясь под час зубрежкой. Спортсмены, которые рвутся к чемпионским высотам, тратят свои силы, нервы и здоровье: ведь их тысячи, которые хотели бы стоять на пьедестале почета, а мест на пьедестале всего три. Только три призовых места, но первое -

одно. Так что победа любой ценой ради одной медали, так ли уж она важна. Ведь это всего лишь железка. А в жизни мы видим только верхушку айсберга - это видимое благополучие удачливых людей. А как они к нему шли, сколько сил было потрачено, сколько потерь было на их пути к намеченной цели? Мы никогда об этом не узнаем. Они удачливы, но не свободны. Они зависят от своего бизнеса, денег и т.д. А если все это в один момент пропадет, смогут ли они вновь стать такими же, как раньше – удачливыми и богатыми?

Если же вы будете стремиться не к победе, а к выживанию, то ваша жизнь будет более полной и насыщенной. Посмотрите на маленькую травинку, втоптанную в грязь: пройдет время, и она снова поднимется к солнцу. Под порывами сильного ветра сильные деревья могут сломаться и погибнуть, а тонкие и гибкие, наоборот, следуют за ним, прогибаются, чуть ли не до земли, но стоит ветру стихнуть, они опять распрямляются и растут прямо, как будто ничего не случилось. Так же и в жизни: научитесь быть мягкими и гибкими в своем сознании, чтобы никакие силы не смогли давить и ломать вас. Тогда вы сможет подобно траве, гнуться, но не ломаться и выдерживать любые неприятности судьбы.

Надеемся, что эти Девять Правил найдут место в вашем сердце и оживут, освещая ваш Путь, поддерживая и помогая вам в трудные минуты.

Мохова. И.Б
Локанов. А.Г



ВПЕЧАТЛЕНИЯ О СЕМИНАРЕ

Камаэ-но ката.

Как-то раз мы спорили с Олегом о том, зачем вообще мы изучаем камаэ. Он говорит, что в реальной ситуации он никогда не будет вставать в Итимондзи-но камаэ перед тем, как нанести удар, и уж тем более использовать остальные камаэ, Хитё-но камаэ, Рисийо-но камаэ. Я пыталась обосновать свою точку зрения, но я не смогла переубедить его, и сама задумалась над этим вопросом: « Что такое камаэ?».

Мне кажется, что ответ – это мы сами, природа человека. Понаблюдайте за тем, как вы себя ведете, общаясь с разными людьми, за вашим поведением во время разговора, за жестами и позами. Если вы что-то объясняете другому человеку, доказываете свою точку зрения, ругаетесь, кричите, или смеетесь, вы находитесь в постоянном движении, активно жестикулируете. А попробуйте делать это стоя на одном месте со спокойным выражением лица. В таком положении вряд ли удастся доказать свою правоту или отругать кого-то, да и вы просто не сможете находиться в таком положении, это не естественно, не правильно. Или попробуйте, говоря о чем-то прекрасном и приятном для вас, размахивать руками и кричать; попросить у другого человека извинения и при этом высокомерно задрать нос и отвернуться в сторону. Такова психология человека мы всегда согласуем своё внутреннее состояние с внешним поведением, это происходит бессознательно, мы не задумываемся о том, как мы должны встать, чтобы сказать это, и как, чтобы сказать другое. Это естественно, заложено в нашем подсознании, поэтому многое можно сказать о человеке, понаблюдав за ним во время разговора.

Так же и камаэ. Мы не должны задумываться о том, как правильно поставить ногу, а как держать руку, стоя в том или ином камаэ, это необходимо для того чтобы правильно стоять в камаэ, но когда это получается, нужно задуматься и над своим внутренним состоянием. Для нас должно быть естественным то, что стоя Хитё-но камаэ или в Хоко-но камаэ, мы находимся в элементе Фу, а стоя в Дзюмондзи или Косэй-но камаэ, мы находимся в элементе Ка и т.д. То есть мы должны, встав в камаэ, наполнится его внутренним состоянием, его элементом, или, находясь в элементе, встать в характерное для него камаэ, но при этом не задумываться о том, что мы делаем, т.е. так же как это происходит в обычной жизни. Камаэ должно быть внешним проявлением нашего внутреннего состояния.

Каждое камаэ продумано, максимально удобно для выполнения различных техник. И поэтому, если мы научимся наполнять наше камаэ внутренним состоянием, правильно использовать его в технике, это, по-моему, и будет настоящим мастерством.

Львова Анастасия.

«Зимний семинар в Москве»

События, предшествующие поездке в Москву на семинар, оставили в душе самые разные и противоречивые впечатления. Сам семинар произвел очень приятное впечатление, но оно было

смазано тем, что случилось раньше. Но начну сначала.

Первый семинар 2002 года должен был состояться в Москве в середине февраля. В течение нескольких месяцев было затишье: мы тренировались дома, работая каждый по своей программе. Последний семинар 2001 года был в Ярославле, и теперь жажда дороги снова будоражила кровь и звала в путь. В этот раз нас было мало, да это и понятно: начало каждого нового года требует больших затрат – предстояло оплатить ежегодный членский взнос, а с этого года он стал значительно выше. До последнего дня я точно не знала, кто поедет: ребята прикидывали свои возможности, отпрашивались на работах и решали многие другие проблемы, которые могли помешать предстоящей поездке.

Но вот наступила пятница, вечером нас ждал автобус, который домчит нас до далекой Москвы. Я с нетерпением ждала, когда же вечер наступит. После тренировки (я приехала в Додзе с рюкзаком за плечами, уже готовая двинуться в путь навстречу новым приключениям) мы с Учителем долго не могли уехать с Липовой и прибыли на вокзал на полчаса позднее времени сбора. Когда мы подходили к вокзалу, одинокий автобус стоял недалеке и еще один импортный автобус проезжал мимо старого здания вокзала. На месте обычного сбора никого из наших ребят не было. Мы прошли в здание вокзала, а потом вышли на перрон. Знакомых физиономий нигде не было. Первой мыслью, что никто из собирающихся ребят на семинар не поехал по каким-либо причинам. Я уже хотела звонить Насте, чтобы узнать, где она, как вдруг из моего кармана раздался телефонный сигнал. Я ответила на вызов, и первые же слова, прозвучавшие на другом конце телефона, лишили меня дара речи. Подошел Учитель, и я молча протянула ему телефон. Голос на далеком конце телефона сообщил: «Мы в автобусе. Едем в Москву». После этих слов я почувствовала, как будто меня окатили ледяной водой. Я стояла и не могла понять, что это шутка или правда. Ситуация была настолько банальна, что хотелось плакать от обиды и досады и смеяться над комизмом ситуации одновременно. Мы стояли на привокзальной площади, я смотрела на Учителя: и мне стало очень обидно и горько за всех нас, его учеников, которые много говорили о том, что нужно быть едиными, взаимно уважать и поддерживать друзей в трудные минуты. А на самом деле получается, что мы каждый сам по себе и каждый сам за себя. Слова остаются всего лишь пустым звуком, если они не подтверждаются делами и поступками. Я никого не осуждаю и не виню в случившемся: ребята растут, становятся самостоятельными. Но, как видно излишняя самостоятельность приводит к подобным случаям: команда, не дождавшись своего тренера, уехала на соревнования без него; военный отряд, без руководства и указаний своего командира, на свой страх и риск ушел на задание и погиб. Банально, но такова жизнь. Нам ничего не оставалось делать, как искать способ для нашего передвижения до Москвы. Вариантов было несколько: междугородний автобус отправлялся в 00-30, до 4 часов ночи до Москвы шли проходящие поезда. Мы взяли билеты на поезд, который отправлялся из Ярославля в 23-50. Когда мы сели в поезд, мой телефон зазвонил еще раз. Вопрос поверг меня в недоумение и вызвал сочувствие к звонившим. Наташа спрашивала, куда им ехать и как добираться до места семинара. Никаких объяснений дать им я не могла: на месте я бы с ориентироваться, но на расстоянии в несколько сотен километров для меня это сделать было затруднительно. Да и решать эту проблему теперь им предстояло самим. Ночью не спалось: я пыталась понять и осознать то, что произошло, почему так случилось, что ими двигало в тот момент. Но больше всего беспокоило то, что маленькая Юля собиралась на семинар и не случится ли с ней что-либо в дороге. Большой груз свалился с плеч, когда я узнала, что она не поехала (уже в Ярославле я узнала, что ее

тетя не отпустила ее с нашими ребятами, которые в буквальном смысле плюнули на нее, садясь в автобус). Мы с Учителем благополучно и с комфортом добрались до Москвы, купили билеты на обратный путь и поехать в Медведково. Добравшись до конечной станции, мы обнаружили, что приехали слишком рано, позвонили Виктору Васильевичу, и перспектива ждать у закрытых дверей на улице в течение трех часов не устраивала. Мы поехали кататься: от ст. Медведково до конечной остановки этой линии и обратно. На всю дорогу ушло ровно 2 часа, к тому же мы успели досмотреть свои сны. В Додзе Виктора Васильевича мы приехали все равно раньше всех. Минут через 40 приехал Виктор Васильевич и запустил нас вовнутрь. Семинар начнется только в 11-00. Времени было достаточно: можно было еще позавтракать и, не спеша, переодеться. За полчаса до начала семинара приехали калужане во главе со своим Учителем – Андреем Николаевичем. Сэнсэю Самохину предстояло проводить первый семинар 2002 года. После соблюдения всех формальностей, началось действо, ради которого на выходные в Москву съехались люди из самых разных городов России.

Темой семинара были ката всех 9 школ, входящих в программу изучения Будзинкан д-ра Масааки Хацуми. Это было не случайно: в августе 2002 состоятся IV Фестиваль, который будет посвящен именно этой теме. И что бы нам, будущим участникам Фестиваля, иметь хотя бы малейшее представление о технике, которая будет представлена летом, Учителя решили, что все семинары этого года будет посвящены технике 9 Рю Будзинкана сэнсэя М. Хацуми.

Как всегда первый день начался с подготовки наших тел к длительному тренингу: первый день занятий всегда заканчивался поздно вечером. В течение нескольких часов мы старались понять и повторить, казалось бы, простые и незамысловатые ката разных школ, состоящие порой из двух – трех движений. Но, по мере того как они начинали запоминаться, новые варианты расшифровок демонстрировали всю видимую простоту и скрытую эффективность того или иного ката. Было приятно чувствовать, что ты уже не просто новичок, впервые выполняющий прием, а уже кое-что понимаешь в технике и можешь выполнять ее в строгой форме, но более свободно и на этой основе придумывать что-то новое. Недаром говорят, что в Нин-дзюцу нужно идти в понимании технике «от одного к тысяче», а не наоборот. Само ката и есть та единица, от которой рождается тысяча вариантов и способом применения этого ката.

Я сделала для себя одно, как мне кажется, интересное открытие. В течение нескольких прошедших лет мы работали на семинарах по какой-то одной школе, познавая ее историю, технику выполнения, в какой-то степени внутреннюю наполненность и принципы. На этом семинаре школ было несколько, и уже чувствовалась их разница в способах выполнения техники, ее завершения и т.п. Во время выполнения ката иногда всплывали образы из истории Рю, увиденных видеофильмов, рассказов Учителя, это помогало прочувствовать состояние школы и придавало некую наполненность при выполнении техники. Если бы также легко, как получается технический прием, приходило внутреннее понимание и свободная вариативность действий, способность к адекватной реакции на движения противника. Бывая чаще на семинарах, уже не чувствуешь себя новичком, но понимаешь, что до мастера еще далеко, предстоит пахать и пахать еще не один год, чтобы возродить эту ниву в своем сознании и сердце.

Вечером вокруг стола, как и прежде, звучали шутки и анекдоты, но усталость дня сказывалась, и очень скоро мы расположились в Додзе и уже во снах продолжали свои тренировки.

Второй день пролетел незаметно и, как всегда, мучительно быстро. Прозвучали последние слова и поздравления, все

подарки были вручены, паспорта розданы, напутствия сказаны. Теперь предстояла дорога домой. В пути можно было посидеть и подумать о том, что уже стало историей: два дня из наших жизней, которые перевернули все с ног на голову. Да, раздумий теперь хватит надолго.

Напоследок, хотелось бы добавить и пожелать всем своим собратьям по искусству. Если мы будем меньше думать о себе самих, о своих желаниях и амбициях, а больше о своих ближних, может быть тогда и начнет появляться хилый росток взаимного понимания и заботы со стороны каждого из нас о близстоящем товарище.

Мохова И.

О нас.

Последнее время нас остается все меньше и меньше. Кто-то уходит на совсем, а кто-то надолго пропадает. Где все? Куда все разбежались, вымерли как мамонты?

Я не помню, чтобы в прошлом году на общих тренировках было так мало людей, как сейчас. Обычно на каждую тренировку собиралось человек двадцать – тридцать. Тогда мы и представить себе не могли, чтобы на семинар пришло всего лишь семь человек, а в этом году на семинаре по Кихон-Хаппо именно так и случилось.

Те, кто не был на этом семинаре, очень много потеряли. Мы отработали все ударные и бросковые техники. Учитель «разжевал» все до мелочей, каждый удар, каждое движение. Можно даже сказать спасибо тем, кто не пришел, потому что чем меньше народу, тем больше внимания каждому из нас, Учитель мог видеть все наши ошибки и каждому объяснить индивидуально. Но с другой стороны это очень плохо.

То же самое происходит и на общих тренировках. У всех какие-то проблемы: работа, учеба, ещё что-то, да, это понятно, мы должны устраивать свою жизнь, но ведь не все же такие занятые, да и почему-то в том году ходили почти все, и находили время для занятий, а что изменилось сейчас?

Обидно еще и то, что в этом году нас стало меньше: куда-то пропали Дима Черемухин, Алексей Шагурин, Сергей Василевский, ведь у них так хорошо все получалось. Мне очень жаль, что сейчас нет Сергея Василевского, потому что с ним я общалась больше, чем с кем бы то ни было. С самого начала, когда я только пришла заниматься, он был для меня как старший товарищ, друг. Возвращаясь, домой после тренировки, он всегда говорил мне о моих ошибках, исправлял, если я что-то неправильно делала, рассказывал о семинарах. Я всегда равнялась на него, он занимался очень усердно, у него многое получалось, он стал заниматься в группе Учителя. Я даже представить себе не могла, что он сможет бросить тренировки. А сейчас он куда-то пропал, и не известно, будет он заниматься, или нет. Я очень надеюсь, что он вернется, я не верю, что он мог вот так все бросить. Мне его не хватает, его советов, наставлений и поучений.

Но меня очень радует то, что наша группа по-прежнему не убавляется. В этом году многие новички остались и продолжают заниматься. Я помню, что в прошлом году, когда я пришла заниматься, новеньких было то же много, а остались четверо, все остальные ушли еще до нового года. А эти держатся и не уходят, некоторые ребята ездят из Заволжского района, чтобы заниматься. В этом смысле старшим есть чему у них поучиться.

Львова. А

Мир Нин-дзюцу детскими глазами…

Здесь собраны мысли наших самых маленьких ниндзя. Им еще 7 – 10 лет. Эти ребята занимались до двух лет у меня в группе У-шу. Они многому научились. В один из дней я решил предложить им заниматься боевым искусством ниндзя. Все ребята очень обрадовались. В начале учебного года я решил сделать набор в группу нин-дзюцу на конкурсной основе. В течении одного месяца ребята занимались, я смотрел и выбирал самых лучших. Из 30 человек мне пришлось выбрать 15 человек. Так они и начали заниматься. А теперь почитайте, что они думают по этому поводу.

… В Нин-дзюцу я попал случайно. Когда летом мы пришли в зал, я не знал куда мне хотелось: мне хотелось и в У-Шу и в Нин-дзюцу. Тренер сказал, что он записал всех в Нин-дзюцу. И тренер записал меня тоже. Сначала, когда я пришел на первые день тренировки У-Шу, я был еще не растянут, многие движения у меня не получались. К тому же я пришел в зал в первый раз и не знал там ничего. А в Нин-дзюцу я пришел в зал уже не в первый раз и был уже растянут. Я начал заниматься Нин-дзюцу. Я постепенно начал учить Камаэ-но ката, Тай-сабаки, Дакентай-дзюцу, Тэ-ходоки. Мы учили технику и тренировали ее три месяца. После того, как мы выучили всю технику на 10 Кю, то Учитель сказал, что в субботу у нас первый экзамен на 10 Кю. Когда я узнал об этом, то испугался, потому что у меня в субботу в школе 4 урока, а они заканчиваются в 12-00, а в 12-00 мне надо быть уже в зале. Тогда папа Кирилла сказал, что довезет нас до спорткомплекса «Молния». На следующий день папа Кирилла довез нас до стадиона и мы пошли на экзамен. Когда мы зашли в зал, мы очень волновались. Сначала мы разминались. Я успел повторить движения, которые у меня не получались. Начался экзамен. Я очень волновался, потому что сдаю экзамен первый раз. Но все обошлось хорошо. Вся наша группа сдала экзамен. Все получили эмблемы. После первого экзамена у меня пропал страх к сдаче экзамена. В следующий раз, а это было 10 марта, мы сдавали экзамен на 9 Кю. Все проходило иначе. Почти никто не волновался. Но в этот раз только пять человек сдали экзамен. Конечно, я понимаю, что было больше техники и, что спрашивали еще 10 Кю, спрашивали Катадаму и всю технику 9 Кю.
Мне нравится не только заниматься Нин-дзюцу, но мне нравится и наш тренер – Алексей Германович. Некоторые бросают этот зал, потому что их бьют палкой. Это очень больно. Я и сам получал. Но виноват не Сэнэй, а мы сами. Но если бы за ошибки нас не наказывали, мы бы начали заниматься еще хуже, не думали бы головой. Сначала у меня тоже много движений не получалось, но со временем начало получаться.

Когда мы готовились к соревнованиям в У-Шу и к экзамену в Нин-дзюцу, мы изучали много нового. Сравнивать У-Шу и Нин-дзюцу можно. Во-первых, У-Шу – Китай, а Нин-дзюцу – Япония. В У-Шу нужна гибкость, плавность, а в Нин-дзюцу нужны плавность, гибкость, растяжка. Даже есть основные принципы Нин По: Нагарэ, До-ай, Ма-ай, Инсин-тон-кей, Кентай-итье.

Я занимался в У-Шу 2 года. За два года я выучил шесть комплексов, много кувырков. А когда я начал заниматься Нин-дзюцу, я просто не привык. Сразу пошли кувырки, потом удары, уходы, освобождения. Я и не привык к такой нагрузке. Но постепенно, как сдал экзамен, привык. В У-Шу не было ударов, уходов, освобождений. В У-Шу мы учили комплексы Кулака, меча, шеста, змеи.

Я хожу на тренировки, чтобы уметь защитить себя и своих близких, друзей.

Мне нравится заниматься Нин-дзюцу. Я буду заниматься Нин-дзюцу всегда, чтобы стать кем то на свете.

Силантьев Андрей (9 Кю)
9 лет.



«Я занимаюсь Нин-дзюцу»

Мне нравится заниматься Нин-дзюцу. Я, правда, еще не все понимаю, не сразу могу запомнить японские названия. Но мне очень хочется во всем разобраться и всему научиться.

Здесь я стала больше думать. Появляется уверенность, теперь могу постоять за себя. У меня здесь появились новые друзья. Иногда бывает трудно, не все получается. Но после тренировки всегда приходит хорошее настроение.

У-Шу я стала заниматься с 7 лет. Когда я занималась У-Шу, у меня не все получалось, и даже было трудно. Сейчас, когда я занимаюсь Нин-дзюцу, это кажется легче. На У-Шу мы перед тренировкой бегали, а на Нин-дзюцу нет. На У-Шу мы учили перекаты, а на Нин-дзюцу – кувырки. Заниматься Нин-дзюцу для меня сложнее, чем У-Шу. Когда я занималась У-Шу, когда пришла на первое занятие, мне казалось, что это очень сложно учить кувырки, комплексы и т.п. Когда я пришла на первое занятие У-Шу, я не умела делать кувырок вперед, а потом научилась. В мае поедем в Калугу на семинар. Будем сдавать экзамен на 8 Кю. Сдавать экзамены нелегко. Надо все делать хорошо, как нужно. Да и не только на экзаменах, но даже и на тренировке. Когда ты делаешь какое-либо движение, ты должен представить себя в каком-то образе.

Допустим я делаю Хоко-но камаэ, и я должна представить себя в образе медведя, поскольку это позиция медведя. Можно и в другом образе. Или я делаю Риссие-но камаэ – это позиция льва и дракона. Я представляю себя в образе льва и дракона. Надо все делать со смыслом, а не просто так. Я перед каждой тренировкой, прочитываю тетрадь по Нин-дзюцу, чтобы лучше знать и хотя бы запомнить самое главное. А постепенно, со временем все запомнится. Будет легче и в устных ответах.

Острогина Юля,
10 лет.

«Что для меня Нин-дзюцу»

Искусство Нин-дзюцу для меня - вся моя жизнь. Два года я занималась У-Шу. Я никогда не думала, что буду заниматься Нин-дзюцу. Но теперь я занимаюсь Нин-дзюцу. Для меня У-Шу было смыслом жизни, теперь Нин-дзюцу стало смыслом моей жизни. Сначала было трудно привыкнуть, что я не буду больше ходить в У-Шу. Но с этой мыслью я смирилась. Когда я стала ходить в Нин-дзюцу, многое изменилось в моей жизни. Что-то изменилось в лучшую сторону, а что-то нет. В лучшую сторону изменилось то, что я встала на путь Воина. У меня появились новые друзья и знакомые. Я поняла, что человек и природа – это единое целое. Человек не может существовать без окружающего нас мира. Нин-дзюцу учит нас как жить в гармонии с природой. Многое изменилось не в лучшую сторону. Многие мои подруги не понимают меня, а иногда и смеются. Но на них не стоит обижаться. Для меня Нин-дзюцу – это смысл моей жизни. Не знаю, что бы я делала без Нин-дзюцу, ведь Нин-дзюцу – это часть меня.

В 13 лет я пришла заниматься в У-Шу. Когда я пришла в первый раз, тренер мне сказал, что мне будет трудно, но я решила попробовать. И у меня получилось. Потом я познакомилась со всеми ребятами. Каждую тренировку мы бегали по улице, а зимой стали бегать босиком. Мне очень нравилось заниматься У-Шу. Потом я перешла в Нин-дзюцу. Сначала я ходила к 7 часам. Я занималась со взрослыми. Мне было очень трудно привыкнуть к Нин-дзюцу. В У-Шу движения были плавные, а в Нин-дзюцу надо делать движения жоще и резче. Иногда у меня не получается какое-нибудь движение, но я стараюсь делать его как надо. Потом я стала ходить к 5 часам и мне стало заниматься легче. Первое время я каждый день вспоминала У-Шу и мне становилось грустно, что теперь я в У-Шу не хожу. Первое время я дома повторяла комплексы и позиции. Сейчас я меньше вспоминаю об У-Шу, но когда я вспоминаю, мне становится грустно. Я стараюсь меньше вспоминать об У-Шу. Ведь это все уже в прошлом. Теперь я занимаюсь Нин-дзюцу. Когда я бегала босиком по снегу, я вообще не болела. В Нин-дзюцу я учу 8 Кю. Когда я сдавала экзамен на 10 Кю, я волновалась и думала, что не сдам, но я сдала.

Я занимаюсь Нин-дзюцу первый год. Я еще не все понимаю, но стараюсь понять. Нин-дзюцу мне дается труднее, чем У-Шу. Когда я пропускаю занятия, то у меня нет настроения. Мне очень нравилось заниматься У-Шу. А теперь нравится заниматься Нин-дзюцу.

Первый экзамен в моей жизни был экзамен по У-Шу. Первый экзамен всегда трудно сдавать. Я получила 2 место по Дао-шу и Чань-цуань. В Нин-дзюцу мы учим позиции. Выучили Камаэ-но ката и Годай (Ката Пяти Элементов) – это Ти (Земля), Суй (Вода), Ка (Огонь), Фу (Воздух), Ку (Пустота).

Чурина Елена.
16 лет.

«Я занимаюсь Нин-дзюцу»

В Нин-дзюцу я пришел в сентябре 2001 года, набор в группу был на конкурсной основе и я очень переживал, примут меня или нет, но все закончилось благополучно и я с большим удовольствием стал заниматься. На каждой тренировке мы узнаем что-то новое, так что я стараюсь занятия не пропускать. Мне очень нравится как проводит с нами занятия наш тренер Алексей Германович. Он добрый, но в то же время и требовательный. Большое спасибо ему за то, что он старается передать нам те знания, которым когда-то учился сам. Может у меня не всегда все получается, но я очень стараюсь и буду продолжать заниматься Нин-дзюцу. Первые два шага сделаны и, я думаю, надо решительно идти вперед, не отступая.

Куликов Денис. 9 лет.

«Почему я занимаюсь Нин-дзюцу?»

Я занимаюсь Нин-дзюцу для того, чтобы постичь боевые искусства Востока, уметь защитить себя и близких. Нин-дзюцу мне нужно также для того чтобы развить свой духовный мир. Могу сказать так: «Нин-дзюцу для меня – это большая часть моей жизни».

С тех пор как я стал заниматься Нин-дзюцу, в моей жизни многое изменилось. Я стал по-другому воспринимать все, что находится вокруг меня.

До того как я стал заниматься Нин-дзюцу, два года я занимался У-Шу. У-Шу я занимался только физически, а Нин-дзюцу и духовно и физически. Духовно мне помогают заниматься правила Додзе, кодекс ниндзя Тогакурэ и т.д.

Я хочу сказать большое спасибо нашему Сэнсэю за то, что он делится с нами своим опытом.

Скоро (в мае) будет семинар и я очень хочу поехать на него. Семинар будет проходить в Калуге. Я думаю, что на семинаре будет очень интересно.

Теперь напишу о том, как я сдавал экзамены. Первый мой экзамен был тогда, когда я занимался У-Шу. Я очень волновался, но в душе надеялся, что сдам его. В следующем году я стал заниматься Нин-дзюцу. Первый экзамен в этом году я сдал и получил 10 Кю. Я был очень рад, но старался не гордиться. Через три месяца был опять экзамен. Я сдал и этот экзамен и получил уже 9 Кю. В августе будет семинар – Фестиваль. На этот Фестиваль приедет великий мастер Стеффен Фрейлих.

Недавно у меня был день рождения. На этот день рождения мне подарили книгу, которую написал Стивен Хайес. Стивен Хайес – это великий мастер по Нин-дзюцу. Из этой книги я узнал много нового. Я выучил по этой книге Юнан-тайсо (физическая подготовка тела) и просто читал, но читал вдумчиво. Нин-дзюцу очень трудно понять, но нужно стремиться познать это восточное единоборство.

Зимой мы закаляемся. Мы бегаем по улице в кимоно. Поначалу мне было трудно это делать, но сейчас я стал привыкать.

Мне очень нравится заниматься Нин-дзюцу. Я буду стараться постичь это боевое искусство.

Нинпо Иккан!

Мохвин Иван (9 Кю)
10 лет.

«Я занимаюсь Нин-дзюцу»

Я один год занимался у Алексея Германовича У-Шу. Придя после летних каникул в секцию, Учитель пригласил заниматься меня Нин-дзюцу. Все стало по-другому. Захваты, уходы, падения, кувырки. Мне все это дается намного труднее, чем раньше. Иногда даже не обходится без слез. Но мужчина должен быть сильным и Нин-дзюцу помогает мне в этом. Я занимаюсь всего несколько месяцев и о результатах говорить слишком рано. Но внутренне чувствуешь, что с каждой тренировкой становишься сильнее. Что не получалось месяц назад, вдруг выходит. И я очень рад этому.

Возможно скоро мы поедем с Учителем на семинар по Нин-дзюцу. Я очень жду эту поездку. Ведь это будет для меня первый семинар по Нин-дзюцу, где я смогу увидеть как занимаются мастера.

Я очень благодарен Учителю, за то, что он выбрал меня и стал обучать тайнам Нин-дзюцу. А всем ребятам я хотел бы посоветовать: «Приходите к нам заниматься. Это трудно, но интересно. И это того стоит».

Щербинин Ярослав. (9 Кю)
10 лет.



«Я занимаюсь Нин-дзюцу»

Восточными единоборствами я начала заниматься с 6 лет. Я была маленькая, и мне было тяжело. Но постепенно я втянулась, научилась быстро бегать, кувыркаться и многое другое. Нин-дзюцу я занимаюсь один год. Мне нравится заниматься в Нин-дзюцу. Я стараюсь все делать правильно, но не всегда все получается. Мне нравится строгое черное кимоно. Нравится узнавать новое. В будущем, я думаю, буду стараться овладеть искусством Нин-дзюцу. Искусство выживания, техники боя и развития внутреннего мира. До этого я занималась в У-Шу. Но в Нин-дзюцу мне интереснее. Потому что в У-Шу мы учили одни комплексы, а в Нин-дзюцу броски, Тай-сабаки, удары руками и ногами. Раньше я бегала слабо, а сейчас быстро.

У меня появились друзья. Сначала, когда я пришла, мне было немного страшно, но потом все стало ясно и мне понравилось. Я научилась садиться на шпагат. Мне нравится ездить на соревнования и очень хочется съездить в Ригу. Мне не очень легко сдавать экзамен, потому что я немного волнуюсь. Тренер нам хорошо все объясняет и у меня получается. Мне нравится заниматься на улице, нравится бегать. В У-Шу у нас была белая форма, а в Нин-дзюцу черная и мне она больше нравится. Мне нравятся наши эмблемы. Мне понравилось наше выступление в клубе «Радий». Потому что там было все красиво, и кроме нас никого не было. Но были другие, которые к нам не относились. Дома я тренируюсь и все повторяю, чтобы у меня было хорошо. В зале все красиво, раньше я ходила в Каратэ и там были одни зеркала и маты. Я научилась бесшумно передвигаться. На соревнованиях я стараюсь ничего не забывать. Я стараюсь все делать правильно, чтобы тренер меня не ругал. Еще я научилась делать Годай-но ката. На тренировке я собираю все силы.

Сначала я хорошо разминаюсь, потом сажусь в шпагат, делаю махи, кувыркаюсь и повторяю Тай-сабаки, Годай-но ката, бесшумные передвижения, Дакентай-дзюцу, Дзютай-дзюцу и многое другое. Потом тренер нас проверяет и показывает новое. И мы тренируем эти движения. Я стараюсь бить ударами изо всех сил. У меня иногда получается. Камаэ-но ката я стараюсь делать плавно, четко. Ноги я держу дома. Удары ногами я выполняю с силой. Иногда меня бьют палкой по пятке, но я стараюсь терпеть. Я помогаю своим товарищам, и они помогают мне.

Лапина Алена. (9 Кю)
9 лет.

… Я пошел в У-Шу с 6 лет. Там я делал комплексы и кувырки. Мне больше нравилось делать кувырки, а не нравилось делать комплексы. Позиции я знал не очень хорошо. Комплексы у меня были тоже не очень. Иногда Алексей Германович на семинары, а мы занимались с большими мальчиками. Они у нас проверяли позиции и сальто. Потом мы выступали перед всей школой. Я выиграл в соревновании первое место, а во второй раз я занял второе место. У меня еще плохо получалась стойка на руках. Из-за нее я получал на всех экзаменах двойки и тройки. Я в У-Шу занимался два года. Потом было хорошо. Когда год занятий проходил, я уезжал в лагерь на лето. Мне очень нравилось в У-Шу. Но один раз я просто удивился, что нас надолго задержали, я даже пришел домой в 21-00. Когда у нас были дополнительные каникулы, только для первых классов, тогда я ходил на У-Шу к 9-00. Мне очень нравилось У-Шу.

Нин-дзюцу началось, когда мне было 8 лет. У нас тоже сейчас комплексы и кувырки. Только сейчас у нас все по-японски. Экзамен проходит уже при родителях. Все смеются над моими ошибками. Соревнований у нас пока не было. Я только вчера научился делать мостик стоя, но не знаю смогу ли я его сделать сейчас. У нас уже 8 Кю. Мне опять нравятся кувырки! А не нравится уже тай-сабаки. Я не участвовал во втором экзамене, но все равно буду сдавать 9 и 8 Кю одновременно. Вот так мне папа говорит: «Если не будешь ходить в Нин-дзюцу, то будешь слабым. А будешь заниматься, научишься защищать себя». Мне очень нравится ходить сюда. Наверно, я еще буду ходить долго в Нин-дзюцу. И еще мне тут нравится!

Украинцев Виталий. (10 Кю)
8 лет.

«Нин-дзюцу и Я»

… Я начал заниматься У-Шу в 12 лет. С самого начала мне было очень сложно. перед тренировкой мы бегали по 1-2 км. В У-Шу главное растяжка, поэтому половину тренировки мы тянулись. Уже в декабре Алексей Германович каждого сажал на шпагат. Техники было не много. Зимой были первые соревнования. Там я занял первое место. Ближе к лету были вторые соревнования.

Весь второй год мы учили много техники. Если у нас получалось плохо, то мы получали по пяткам, поэтому все старались выучить комплексы как можно лучше.

Когда я перешел в Нин-дзюцу, тренер стал заниматься с каждым отдельно. Нин-дзюцу отличается от У-Шу многим. С самого начала было много японских названий и техники. Мы учили счет по-японски до десяти, Камаэ – позиции, перекаты, несколько ударов и Тай-сабаки – уходы. После первого экзамена на 1 0Кю, все сдавшие получили эмблему. С каждым Кю техники и названий становится все больше и тренироваться становится сложнее. Мне нравится заниматься Нин-дзюцу потому, что здесь каждый может показать себя. Ученик может сдать экзамен только если знает все хорошо. Даже когда я болею или не могу прийти на тренировку, я стараюсь повторить все что знаю в голове, чтобы можно было все сделать правильно. Но когда техника не получается, Учитель ругает и показывает как нужно правильно делать. На тренировках мы тратим очень много сил, но я думаю, что потом все это перерастет в хорошую технику.

Дробжев Александр.
14 лет.

У-Шу и Нин-дзюцу.

Я занимаюсь У-Шу с 6 лет. Два года я занимался в У-Шу и один год в Нин-дзюцу. Мне понравилось заниматься на улице. Мы друг другу помогаем, если что-нибудь не получается. Когда я переодеваюсь, я волнуюсь. Когда мы входим в зал, мы садимся лицом к Учителю и он нам говорит, что нужно делать. В У-Шу за два года я познал многое. Мне нравится наш Учитель, он все хорошо объясняет. И мне нравится проливать здесь свой пот, и оставлять боль. Я стараюсь поменьше говорить, а иногда я вообще не разговариваю, а отрабатываю технику.

В У-Шу мне было полегче, а в Нин-дзюцу посложнее. Когда меня записали в секцию У-Шу, меня от занятий уже было не оторвать. Но потом я перешел в Нин-дзюцу: хотел посмотреть будет ли мне там интересно и мне понравилось. Каждый день я познаю много нового. Иногда я иду на тренировку с Андреем. Я собираюсь ходить на занятия еще долго, потому что мне это нравится. Один раз, еще в У-Шу, мы ходили на показательные выступление, нам всем очень понравилось. К нам очень много ребят приходило и уходило: нас осталось пять или шесть человек. Нам всем очень интересно. Лучше заниматься, чем болтаться по улицам.

Когда мы входим в зал, нужно поклониться – это традиция. Нин-дзюцу – это мое хобби. Три года занятий пошли мне на пользу. А некоторые мои друзья три года проболтались на улице. Сейчас мне 9 лет.

Левкин Дмитрий. (9 Кю)
9 лет.

… Раньше, когда я занимался в У-Шу, мне показалось, что я живу второй жизнью. Тренер объяснял нам технику У-Шу. Он показывал как правильно делают движения. Это было нелегко, иногда он наказывал нас и заставлял выучивать эти движения, запоминать их. Мне очень нравилось заниматься. На У-Шу занималось много детей, сначала я не знал их, но со временем познакомился. Из У-Шу я узнавал технику борьбы, она помогала мне. Зимой мы бегали босиком по снегу.

Потом я стал заниматься Нин-дзюцу. Перед тем, чтобы заниматься Нин-дзюцу, проходил конкурсный отбор. Я думал, что меня не примут, но все обошлось. Потом мне сказали, что меня приняли и я был очень рад этому. Когда мы начали заниматься сначала была разминка и мы тянулись. Потом учились правильно кувыркаться. Нам объясняли как надо правильно перекатываться, не сломав руки и ноги. После перекатов тренер начал показывать Камаэ-но ката. Чтобы правильно делать движения и позиции, нужно было приложить к этому немало сил. У-Шу отличается от Нин-дзюцу техникой борьбы. Потом мы учились правильно наносить удары, бросать друг друга, уходить от ударов, также освобождаться от захватов. Это приходилось делать с трудом. Также тренер показывал как делать мостик, колесо, сальто, прыжки. Я волновался, когда мы подготавливались к экзаменам. Это было очень трудно. На экзамене сдавали технику по очереди, я сильно волновался. Я делал неуверенно, отвлекался, но когда проверяли освобождения тела от захватов – это было очень смешно. Наконец экзамен закончился. Все ребята сдали его. На следующий день мы стали учить новую технику. Мы выучили бесшумные перемещения. Тренер объяснял нам как правильно передвигаться. Когда мы делаем неправильно, тренер наказывал нас: бил по пяткам, так что сразу у меня напрягались нервы и я краснел.

Мне нравится заниматься. Техника помогает мне защищаться. Мне было жаль, когда не было тренировок.

Матвеев Роман. (9 Кю)
10 лет.

Поздравляем всех своих друзей с Днем Варенья!



Желаем Вам успехов во всех ваших начинаниях,
упорства в тренировках, приобретения Знания и Умения,
изгоняйте из себя свою лень и очищайте свое сердце от всякой гадости.

Сорокин Алексей – 08.01.75г.
Фомин Владимир – 10.01.75г.
Климов Артем – 17.01.88г.

Чистяков Дмитрий – 18.02.79г.
Хомякова Наталия – 20.02.81г.

Долганов Олег – 16.03.80г.
Малышев Александр – 23.03.60г.
Оглоблин Олег - 23.03.81г.

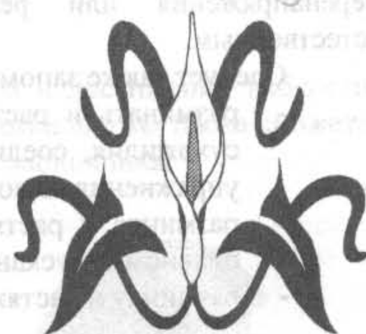
Ханов Алексей – 05.04.68г.
Васильев Павел – 28.04.80г.

* * *

Желаем Вам здоровья, радости и счастья.
Пускай минуют горе и ненастье.
Улыбки окружают Вас пускай всегда.
И пусть душа у Вас не знает старости.
А в сердце поместите чистоту.
Дарите всем только любовь и радости
И берегите в сердце свою «детскую» мечту.

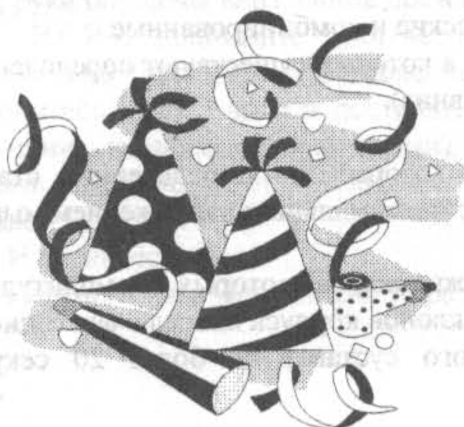
* * *

Много слов хороших хочется сказать,
Доброго здоровья в жизни пожелать,
Сердцем и душою вечно не стареть
И прожить на свете еще много лет.



* * *

Сколько прожито лет, мы не будем считать,
Но хотим в этот день мы всем вам пожелать:
Не болеть, на года свои малые не сетовать,
В жизни добиться всего самому,
В тренировках, учебе - упорства, усердия.
В жизни чтоб Вам никогда не скучать
И еще много раз Дни Рожденья встречать.



С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ ДОРОГИЕ БУДЗЮ!!!

ЮНАН ТАЙСО

Мы рады тому, что наш журнал читают не только взрослые люди интересующиеся нин-дзюцу, но даже и дети. Очень рад, что вместе с детьми наш журнал читают и их родители – это поможет понять куда и чем занимаются их чада. Раз нас читают не только взрослые, поэтому в этом номере журнала мы публикуем для всех наших юных читателей раздел Юнан-Тайсо. Думаем, что и уже давно занимающимся нин-дзюцу с интересом прочитают, и что-то новое увидят в подразделе Юнан-Ундо.

Физической подготовке, развитию гибкости и подвижности суставов и позвоночника, правильному дыханию в Нин-дзюцу уделяется особое внимание.

Юнан Тайсо – это раздел Нинпо Тай-дзюцу, способствующий подготовке и развитию тела подобно йоге.

Раздел Юнан Тайсо включает в себя четыре подраздела:

- **Юнан Ундо** – это методы, способствующие развитию гибкости, подвижности суставов и позвоночника,
- **Кейко майе дзенсин** – массаж, увеличивающий внутренний энергетический потенциал,
- **Кокью Хо** – дыхательная гимнастика,
- **Каппо (Катцу)** – методы оживления (реанимации) и восстановления.

Юнан Ундо – это комплекс физических упражнений, направленных на развитие подвижности и гибкости суставов, позвоночника, общее укрепление организма, развитие мышечной силы и выносливости у занимающегося.

Перед каждой тренировкой необходимо провести разминку, чтобы в дальнейшем в процессе занятия при выполнении техник и приемов не получить травму.

Во время выполнения упражнений следует избегать резких движений, крайнего перенапряжения или резкого расслабления мышц, дыхание должно быть легким и естественным.

Следует также запомнить несколько правил:

- разминать и растягивать нужно все, что можно размять и растянуть (связки, сухожилия, соединения связок и мышц, мышцы);
- упражнения выполняются по ходу движения сустава;
- разминка и растяжка производятся до первой (терпимой) боли в динамике и плавном отпускании;
- разминку и растяжку с партнером следует выполнять с малым сопротивлением.

Упражнения делятся на динамические, статические и комбинированные.

Динамические упражнение – это упражнения, в которых существуют определенная амплитуда движения (колебательные движения вверх и вниз).

Статические упражнения - упражнения, в которых в определенной стадии движения существует фиксация не более 15-20 секунд с максимальным напряжением мышц.

Комбинированные упражнения – это упражнения, в которых амплитудные движения чередуются со статическими (например, 5 наклонов корпуса вперед с фиксацией в нижней фазе наклона (захват руками голеностопного сустава) не более 20 секунд.

С чего следует начинать тренировку?

РАЗМИНКА.

Каждая тренировка начинается с разминки. Цель разминки – вывести тело из «сонного состояния». Для этого выполняют упражнения из ОФП (общая физическая подготовка): различные вращения в суставах, повороты и скручивание корпуса. Разминку можно выполнять, начиная сверху (шея, руки, корпус, ноги) или снизу в обратном порядке.

РАЗМИНАНИЕ.

Разминание производится с давлением (возможен хруст в суставах). Например, разминаете кистевой сустав, поворачивая и фиксируя кисть в нужном положении с небольшим давлением до появления первой боли.

РАЗОГРЕВАНИЕ.

После того как вы подготовили свое тело с помощью упражнений разминки и разминания, следует уделить внимание разогреву организма. С этой целью выполняют потирание рук, мочек ушей, щек, надпочечников, поколачивают себя. Это необходимо для того вызвать прилив новой крови, которая обеспечивает больший разогрев мышц, связок, сухожилий и всего тела.

Затем необходимо выполнять амплитудные движения с большей скоростью и силой: это махи ногами в разные направления (вперед, вперед по - диагонали, в бок, назад, изнутри наружу, снаружи во внутрь), наклоны в стороны, вперед и назад. В момент разогревания можно совмещать динамические и статические движения (например, встать на «Мостик» и зафиксироваться в максимально прогнутом в пояснице положении; выполнять различные наклоны с фиксацией в нижней фазе наклона; метод «черепахи»).

РАСТЯЖКА.

Упражнения на растяжку очень похожи на разогревающие упражнения: это махи, наклоны, вращения. Различие в том, что они выполняются с еще большей силой и амплитудой. После динамики всегда должна быть статика до 5 минут. Между упражнениями следует выполнять ОРУ (обще развивающие упражнения), которые будут способствовать расслаблению мышц после растяжки и перед новыми упражнениями.

Приведенные ниже упражнения на растяжку помогут вам в достижении гибкости позвоночника, подвижности суставов, растягивании мышц. С их помощью вы также сможете протестировать свой уровень гибкости и подвижности суставов, позвоночника.

1. Наклоны вперед.

Исходное положение (И.п.) – стопы на шире плеч, руки опущены вниз, спина прямая.

Из И.п. поднимите руки вверх над головой и максимально прогнитесь в пояснице назад. Затем наклонитесь вперед вниз и достаньте до пола руками (пальцами, ладонями или кулаками). Ноги старайтесь держать максимально прямыми, особенно в коленном суставе.

И вернитесь в И.п.

Повторите это упражнение 10 раз.



2. Выпад вперед.

Из И.п. сделайте большой выпад вперед. Угол впереди стоящей ноги должен быть прямым (90 градусов). Задняя нога – на носке. Руками можно опереться на переднее колено. Спина прямая. Выполняйте покачивающие движения сверху вниз в тазобедренном суставе. Вернитесь в И.п. Повторите это упражнение 10 раз, выполняя на обе ноги.



3. Наклоны вперед сидя.

Сядьте на пол. Выпрямите ноги, носки оттяните на себя. Сделайте несколько наклонов вперед, руками доставая до носков.

Старайтесь не выгибать спину и прогибать поясницу. Ноги должны быть максимально прямыми. После 10 наклонов вперед, задержитесь в нижней фазе наклона на 10-15 секунд с максимальным напряжением мышц. Затем выпрямитесь и расслабьте мышцы ног.



4. Наклоны вперед к согнутой в колене ноге сидя.

Из положения, сидя на полу, согнутую ногу в колене, стопой приставьте к паху. Колено согнутой ноги должно лежать полностью на полу. Положив одну руку на согнутое колено и прижимая его к полу, начинайте выполнять наклоны к вытянутой вперед ноге, к колену и посередине, между ног. Старайтесь наклоняться как можно ниже.



5. «Мостик».

Из И.п. прогнитесь назад, вытянутыми над головой руками стараемся дотянуться до пола, максимально прогибая поясницу. Опускаемся руками на пол и фиксируем свое тело в максимально прогнутом в пояснице состоянии. Ноги и руки должны быть максимально выпрямлены.

Фиксация – 10-15 секунд и возвращаемся в исходное положение.



6. Наклоны к согнутой в колене ноге, заведенной за спину. «Барьерный шаг».

Сидя на полу, согните ногу в колене и заведите эту ногу за спину. Сделайте несколько наклонов к вытянутой ноге, к согнутой в колене ноге, посередине, между ног. После каждых 10 наклонов в одну сторону обязательна фиксация тела в максимально нижнем положении.



7. Шпагат поперечный.

Из И.п. разведите ноги как можно шире в стороны и сядьте на землю. Выполняйте наклоны вперед и в стороны. Старайтесь держать спину прямой. Также можно выполнять наклоны в боковой плоскости, стараясь достать до своей ступни головой, не разворачивая при этом корпус.



8. Черепаха

Займите положение Хира-итимондзи-но-камаэ. Положите руки на колени, стараясь максимально развести их в стороны. Спину необходимо держать прямой. Сделайте несколько амплитудных движений сверху вниз, разрабатывая таким образом тазобедренный сустав. Затем из этого положения начните выполнять приседания на одной ноге, выпрямляя другую. При этом ваши ступни должны прочно стоять на земле. Можно менять положение выпрямленной ноги: ставя ее то на пятку то на полную ступню. Старайтесь присесть как можно ниже, растягивая таким образом мышцы задней поверхности бедра.





9. «Бабочка».

Сядьте на землю и подтяните ступни к своему паху, соединив подошвы вместе. С небольшими наклонами корпуса вперед локтями надавливайте на колени, стараясь опустить их как можно ниже. Выполняя данное упражнение, необходимо научиться максимально опускаться над своими ступнями, касаясь их корпусом, но при этим не выгибая спину.

10. Продольный шпагат.

Из выпада вперед позвольте вашим ступням скользить вперед и назад. Достигнув максимального разведения ног, начните выполнять качающиеся движения вверх вниз. Проделав это упражнение несколько раз, зафиксируйте себя в нижней точке опускания. Затем не меняя положение, опустите свой корпус на землю, при этом ваши ноги должны оставаться в положении продольного шпагата и не сдвигаться с места. Полежите так несколько секунд, максимально расслабляя мышцы ног.



11. «Плуг».

Лягте на пол, вытяните вверх руки и выпрямите ноги. Затем поднимите прямые ноги вверх и опустите их за голову, не сгибая в коленях. Это упражнение способствует растягиванию мышц спины



Большое внимание следует уделять развитию физической силы и выносливости организма. Для этого существуют определенные нормы физической кондиции, увеличивающиеся по мере подготовки тела ученика. Физическая кондиция включает в себя упражнения, повышающие силу мышц рук (всевозможные виды отжиманий и подтягивания разными хватами), укрепляющие мышцы брюшного пресса (подъем ног и туловища из положения лежа, виса на перекладине и др.), укрепление мышц ног (приседания). Упражнения могут быть самые разные, но их цель будет одна – это укрепление физического здоровья организма, развитие тела, способность действовать в различных ситуациях, требующих различных нагрузок, выносливости, быстроты и т.п.

Каждый ученик, вновь пришедший для занятий, должен постепенно адаптироваться к физической нагрузке, а не пытаться сразу выполнять упражнения в полном объеме, как это делают более подготовленные ученики.

Мохова И.
Локанов А.



ЖИЗНЬ в «БУДЗИНКАН ТЭНГУ НИН-ДЗЮЦУ»

Общий экзамен.

Прошел Новый год и скоро первый общий экзамен, на котором все ученики не зависимо от степени освоения своей программы должны показать свое мастерство или подтвердить свои старые знания. Экзамен проходил в два этапа: в один день – 10 - 8 Кю, в другой – 7 – 4 Кю.

Экзамен – это всегда трудно. Но если подходить к нему как к экзамену, то труднее еще в несколько раз. Давайте рассмотрим понятие «экзамен» с двух сторон.

С одной стороны вас будет будоражить и нервировать, как в школе, само слово «ЭКЗАМЕН». Каждый учился в школе или в другом учебном заведении и хорошо помнит, что подготовка к экзаменам, как правило, начинается за 2 – 3 дня, когда мы усиленно пытаемся втиснуть в свой мозг материал, который изучали не один месяц. В результате получается только вред себе самому, своему здоровью. Я, уверена, что эта ситуация знакома многим. Так же происходит и в нашем случае: «экзамен» становится стрессом для нашего сознания и тела, так как в течение всего времени мы «халявничали» и занимались только четыре часа в неделю, приходя на занятия в группу. Тренируясь только в Додзе, мы забываем о том, что физические занятия для воспитания нашего тела требуют постоянных нагрузок и усилий наших воли и сознания. Организм должен постепенно привыкать к ситуации, когда его заставляют вставать в неудобное положение, приседать, бегать и делать многие другие вещи, которые в нашей будничной жизни он не делает. И если бы мы тренировались постоянно, каждый день, то результат не заставил бы себя ждать: с каждым часом наше тело набирало бы силу и уверенность в этой силе. И ничего страшного и сложного не будет, если подойти к этому понятию с этой стороны. Каждое занятия должно стать для вас маленьким экзаменом. Приходя в зал, ученик только получает информацию, наставник корректирует его движения и правильность выполнения техники. Это значит, что нужно придти на занятие и полностью выложиться, устранив из своего сознания все проблемы: домашние, школьные, бытовые и другие. Ничто не должно отвлекать в момент тренировки. Необходимость концентрации на выполняемой технике поможет вам и в обычной жизни. Если вы будете полностью сосредоточены на чем-то одном, вы успеете лучше выполнить не только то, что вы делаете в данные момент, но и многое другое, так как времени у вас будет затрачиваться намного меньше. Распыление и желание сделать множество дел сразу приводят к тому, что ничего до конца выполнено не будет и потребуется все начинать с самого начала. Поэтому если подходить к каждому своему занятию, не только к тренировкам, как к экзамену, положительный результат не заставит себя ждать. Вы сможете сами это в скором времени заметить.

Каждый раз экзамены подводят черту под освоенным материалом, это как ступени, по которым следует двигаться вперед. И порой бывает обидно, когда кто-то сидит на этих ступенях, хотя может двигаться вперед и должен это делать, но … Что-то мешает многим нашим ученикам: то ли нет времени на занятия, то ли это просто для поддержания физической формы, то ли просто для тусовки.

Для многих это был первый экзамен и несмотря на то, что положительную оценку получили всего лишь несколько человек, никто не проиграл: каждый из экзаменующихся, мы надеемся, сделал выводы и осознал, что пустая трата времени и даже заветная мантра не помогут.

А теперь о своих ощущениях после экзамена расскажут сами ученики, которые присутствовали и сдавали экзамен.

* * *

…Прошедший экзамен не показался мне сложным или тяжелым (для меня это был уровень 10 Кю). Это в общем-то естественно для начального уровня. Однако экзамен еще раз позволил мне убедиться в справедливости того факта, что без ежедневных, самостоятельных (и желательно многочасовых) занятий приличное усвоение материала практически невозможно. В качестве примера приведу собственную ошибку.

На экзамене все мы демонстрировали нанесение ударов – Дакентай-дзюцу. По счету Учителя наносили удар, затем возвращались в исходное положение. Через некоторое время Учитель дает команду: «Дзедан-уке», и я, грубо говоря, останавливаюсь в растерянности. Я понимаю, что наносить удар уже не надо, но переключиться на новый элемент сразу не получается. Сначала происходит процесс осознания необходимого движения, и в результате я опаздываю и делаю вообще никаких движений.

Это хороший пример того, как движение, понятное мысленно – теоретически, не усвоено телом, не стало так сказать естественным, как ходьба в ближайший магазин за хлебом, когда ноги несут вас сами, в нужном направлении и нет необходимости сосредотачивать мысли на каждом шаге, чтобы не сбиться.

Все это, конечно, понятно и понятно, наверное, всем. Но люди довольно ленивы (и я в том числе) и консервативны и не станут совершать усилий для достижения чего-либо, когда считают (по непонятным причинам), что уже обладают этим или что способны это делать.

Поэтому хочется пожелать нам всем: «Отвергайте лень и упрямство».

Александр Бузинов (10 Кю)

* * *

… Для меня экзамен начался в тот день, когда демонстрировали свои знания и умения наши ученики. Я волновалась и переживала за них сильнее, чем за себя на своем экзамене. Одно дело, когда ты сама выполняешь технику: твои ошибки только твои и страдать из-за них ты будешь только сама: к примеру, неправильное падение приведет к травме, а это не только ущерб здоровью, но и стопор, который заберет время, необходимое для освоения и дальнейшего развития. Я слишком долго в начале своего пути сидела на «скамейке запасных», чтобы понять и осознать, что все наши взлеты и все падения – это результат деятельности нашего сознания. Если мы боимся что-либо делать (кайтен, китен, сальто или что-то другое) или неуверенны в правильности выполнения, то мы сковываем и одеваем на себя путы сами. Учитель часто приводит слова мастеров: ***«Беспокойство подтачивает тело, страх парализует, гнев вызывает ненужный расход энергии, самоуверенность приводит к неосторожности».*** Мудрый человек сказал эти слова. Они отражают истину, с которой нельзя поспорить. Загляните в себя сами и вы убедитесь в этом. Совсем другое дело, когда ты передаешь свои знания другим людям, ученикам. И их экзамен показывают твою способность как инструктора. Если ошибаются они, значит это твоя ошибка и недоработка. Я понимаю, что **нельзя заставить** каждого упорно и усердно заниматься, отрабатывать все, что необходимо дома. Но я не понимаю, **почему нужно заставлять это делать,** ведь каждый ученик приходит добровольно, чтобы научиться и постичь свое тело, развить в себе силу и уверенность в своих силах и многое другое. Цель занятий у каждого своя, но просто проводить время, тратя его напрасно, пожалуй, не стоит.

Так вот, сидя за столом экзаменаторов и заполняя бумаги, я с болью наблюдала за тем как мой труд «инструктора» летит в мусорную корзину. Шесть месяцев ушло на то, чтобы новички выучить технику 10 Кю, вместо 2 – 3 отведенных по программе, и все напрасно. Я не смогла научить своих ребят, не смогла заинтересовать их и увлечь, заразить их желанием

заниматься и постигать свои Знания. Ну ладно, «маленькие», но взрослые меня добили окончательно. Дойти до 8 Кю, и не знать как выполняется техника Дакентай-дзюцу: нет элементарных знаний 10 Кю – нет вкладки массы, нет принципа защиты. Выйти и просто по поднимать руки и ноги может каждый, но если ты занимаешься боевым искусством, даже пускай просто развиваешь свое тело на начальном уровне, то возникает вопрос: «Ты занимаешься уже два года, так чем же ты все это время занимался?»

Я, конечно, рада, что ребята сдали экзамен, но пускай каждый ответит для себя сам: «А действительно ли он сдал этот экзамен?»

После экзамена мы сидели с Учителем в «Макдональдсе», прикалывались друг над другом, смеялись, ну а мне было не до смеха, хотелось встать и уйти, дать волю своим слезам. Учитель хорошо тогда сказал: **«Как бы не было трудно и тяжело, нужно держаться, особенно перед учениками, чтобы они никогда не заметили, как плачет твое сердце»**. Я не стесняясь своих слабостей, но когда больно – это действительно больно, и чтобы сдержать слезы нужно много усилий.

В воскресенье экзамен продолжился: в этот день предстояло на татами выйти «мастодонтам». С самого утра экзамен сдавали маленькие ниндзя из младшей группы, которую ведет сам Учителя. Юля и Настя, приехавшие в Додзе посмотреть экзамен взрослых, не выдержали и уехали еще до начала нашего испытания. А зря. У них была возможность узнать, что именно ждет их в будущем, но они свой шанс упустили, хотя сберегли свои нервы.

Скажу сразу, физический уровень каждого сдававшего не соответствует всем предъявляемым требованиям. Единицы близки к нему, но не более того. Ошибки и недоработки есть у каждого, и каждый знает в чем именно он слаб. Всегда стоит оценивать свои знания самому. Со стороны не всегда можно заметить в чем именно заключена слабость. И хотя опытный взгляд Учителя видит все, на что-то он может закрывать глаза.

Мне не было тяжело на этом экзамене: для меня это был не экзамен, а тест-допуск, который каждый сам для себя и Учитель должен проводит, чтобы уточнить свои знания и выявить ошибки в технике, но не более того. Тяжело сдавать экзамен, когда ты внутренне к нему не готов. На одной из тренировок Учитель сказал: **«Вам не сдать 4 Кю, если вы не сможете покорить свое внутреннее "Я", не будете работать над своим сердцем и отношением к окружающему вас миру»**. Поэтому я шла на экзамен с одной лишь целью показать, что именно я знаю, что умею делать хорошо и что не очень. Я не думала о том, что могу не сдать, но трагедии из этого делать не собиралась. Я была готова. Тот уровень, который я изучала, не требует сильных физических затрат: работа в основном идет с оружием, но на основе ранее изученного Нинпо тай-дзюцу. Все мои ошибки, которых к моему внутреннему сожалению немало, кроются в недопонимании безоружного боя. Тяжело пришлось на последней стадии, когда нужно было бороться с противником, физически намного более сильным, чем ты. Многие техники в женском исполнении против мужчин не действуют. Хотелось просто применить самый сильно действующий прием из Дакентай-дзюцу: пнуть противника в пах и смыться в неизвестном направлении. Это все шутки. Но действительно многое зависит не от силы, а от опыта и хитрости.

Экзамен закончился. Итоги подведены. Максу вручили красный пояс. Молодец, он действительно заслужил его. А нас, компании «красных поясов» стало больше. Время идет, ребята растут, и естественно, что уровень их мастерства тоже должен расти.

Все трудности были позади, а впереди снова все начнется сначала. Круг замкнулся, и пошел новый отсчет времени. Так давайте же не будет тратить наше драгоценное время напрасно. Слишком много нового и неизвестного ждет нас впереди, и чтобы узнать что же там за завесой, нужно идти, идти вперед, невзирая на свои лень и усталость, слабости и желания, соблазны жизни, только тогда можно узнать что же все таки скрывалось за заветной дверью…

Мохова Ирина (4 Кю)

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Искусство Нин-дзюцу (синоби-дзюцу) зародилось в Японии на рубеже 7 – 8 веков. Этим искусством владели не многие. Таких людей называли оборотнями, ночными демонами. Некоторые люди называли просто шпионы – ниндзя. Но не все знающие искусство нин-дзюцу и владевшие им могли по праву называться воинами ночи.



Настоящий ниндзя – это тот, кто может жить среди людей, внешне быть таким же как они, но тем не менее **полностью отличаться** от них своим миропониманием, мироощущением, тем самым становясь невидимым для сил зла, которые его окружают.

Искусство нин-дзюцу передавалось из поколения в поколения, от отца сыну и сохранилось до наших дней. Сейчас в наше время есть только один человек, который является носителем много вековой традиции нин-дзюцу – это **34-ый Патриарх Нин-дзюцу Тогакурэ-Рю Масааки Хатцуми**. Сэнсей Хатцуми выдающийся человек в искусстве, живописи, поэт, отличный каллиграф, хирург, практикующий традиционную и не традиционную медицину.

Масааки Хатцуми распространяет это искусство по всему миру. Каждый год в разных странах проходят семинары и всемирные съезды ниндзя. На эти семинары и Фестивали приезжают приверженцы нин-дзюцу со всех уголков планеты.

Ближайшие помощники Масааки Хатцуми, его самые первые и самые преданные ученики: **Тосиро Нагато**, **Юкиро Ногучи**, **Исаму Сираиси**. Есть не мало и не японцев: **Стивен Хаес**, **Дорон Навон** и среди их, конечно, наш учитель **Стеффен Фрелих**.

Стеффен Фрелих распространяет искусство нин-дзюцу по всей Германии и Австрии, с недавнего времени курирует Украину, Литву, Венгрию и сейчас Россию. Сенсей Стеффен Фрелих имеет высший ранг мастера: **10 Дан - Суй Гьо Мэнкью но Кайдэн**.

Стеффен Фрелих приедет в Россию и проведет практический семинар-Фестиваль в городе Ярославле. В Россию Учитель еще не разу не был и мы надеемся, что Россия или как ее называли в старину – Русь, понравится. К приезду Учителя организованы экскурсии по Москве (красная площадь, поклонная гора и т.п.), в Ярославле: прогулка по набережной реки Волга, музей, просмотр памятников архитектуры, но самое главное это прогулка по реке Волга на теплоходе.

Мы будем рады видеть всех интересующихся Нин-дзюцу на нашем Фестивале.

P/S: Каждый из Вас, кто желает вместе с Учителем посмотреть на красоту набережной реки Волги, посетить памятник архитектуры Толгский монастырь и т.п., тот может приехать за один день раньше и посетить все запланированные экскурсии. (смотри программу). Все экскурсии по старому Ярославлю (крепость), художественный музей, музей на набережной будут для всех бесплатные. (кроме прогулки на теплоходе, на теплоходе возможен ужин).

В завершении семинара – Фестиваля организован Будо-Гала (праздничный ужин) в Кафе или ресторане. Желающие, оплачивают только входной билет.

武神館大光明祭

BUJINKAN BUDO TAIJUTSU

FESTIVAL 2002

STEFFEN G. FRÖHLICH
10.DAN SUIGYO NO MENKYO KAIDEN

09.08. – 10.08.2002 г.

АВГУСТ – ЯРОСЛАВЛЬ

MIT Shihan Steffen G.Fröhlich



Мы рады приветствовать нашего Учителя (Sensei) **Steffan G. Fröhlich** в России. Sensei проведет в Ярославле практический семинар-Фестиваль по искуссву нин-дзюцу.

В течении 2-х дней Sensei будет показывать участниками семинара технику ниндзя и как правильно постичь Путь Нин По.

Steffan G. Fröhlich является Учителем высшего ранга в «Будзинкан Хомбу Додзе» Японии доктора Масааки Хатцуми. В первые в Россию приезжает мастер такого уровня и мы гордимся, что этот семинар-Фестиваль будет проводится в городе Ярославле. Для нас это прежде всего большая честь принят такого гостя.

Каждый из Вас может прикоснуться к тайной технике ниндзя, прочувствовать всю эффективность и уникальность системы. На семинаре будет раскрываться тема:

SHINKEN-GATA (боевое применение девяти школ ниндзя).

Не пропустите этот шанс. Шанс к не изведанному и тайному, которое сохранилось и передается через века.

С Уважением к Вам организаторы семинара-Фестиваля:

А. Самохин
В. Мезер
А. Локанов

SHINKEN–GATA BUJINKAN NINPO

Программа проведения Фестиваля

Регистрация участников: 07.08.2002 г. – с 14-00 до 18-00
08.08.2002 г. – с 09-00 до 16-00
09.08.2002 г. – до 10-00

08.08.2002 г.

с 11-00 – Экскурсия по г. Ярославлю
- Музей-заповедник
- Часовня на Котросльной набережной
- Прогулка по набережной р. Волги
- Художественный музей

17-00 – 20-00 - Прогулка по Волге на теплоходе

09.08.2002 г.

11-00 – 15-00 – тренировка
15-00 – 16-00 – пауза – отдых (обед)
16-00 – 19-00 – тренировка
20-00 - ... - ужин с Учителями (с 7 Кю)

10.08.2002 г.

11-00 – 14-00 – тренировка
14-00 – 15-00 – пауза – отдых (отдых)
15-00 – 18-00 – тренировка
В конце Фестиваля возможно проведение экзамена.
20-00 - ... - Будо - Гала (праздничный ужин)

Стоимость Фестиваля – *80 – 100 $*

Budo – Gala (праздничный ужин) – 5 $

Обед с Sensei (с 7 Кю) - *5 $*

Ночлег в зале - *30 рублей*

Майка с символом Фестиваля – *10 $*

Бейсболка с эмблемой - *10 $*

Эмблема (иероглиф «Нин») - *60 руб.*

а также различные сувениры, журналы, наклейки, муляжи оружия и другое.

Bujinkan Tengu Videos

(Лист видеофильмов для интересующихся нин-дзюцу)

РОССИЙСКИЕ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЕ ФЕСТИВАЛИ

1. 1-й Межрегиональный фестиваль ниндзя г. Ярославль 6-8 Августа 1999 год	180 min.	200 руб.
2. 2-й Межрегиональный фестиваль ниндзя г. Москва 4-6 Августа 2000 года. (Фестиваль проводил: Мирко Остожик 4 Дан)	180 min	200 руб.
3. Ju-jutsu. Seminar - instruktor Djim Short. (семинар инструкторов).	50 min.	200 руб.

УЧЕБНЫЕ ВИДЕОФИЛЬМЫ И ПРОГРАММА С 10 КЮ - 1 ДАН.

4. ЯРОО "Будзинкан Тэнгу Нин-дзюцу" 10 - 8 кю.	180 мин.	300 руб.
5. ЯРОО "Будзинкан Тэнгу Нин-дзюцу" 7 - 6 кю.	180 мин.	200 руб.
6. ЯРОО "Будзинкан Тэнгу Нин-дзюцу" 5 - 3 кю.	180 мин.	300 руб.
7. ЯРОО "Будзинкан Тэнгу Нин-дзюцу" Ярославль - Семинар. Расшифровка Камаэ но ката. 26 - 27 марта 1999г	180 мин.	200 руб.
8. ЯРОО "Будзинкан Тэнгу Нин-дзюцу" Ярославль - Семинар. Расшифровка Годай но ката. 26 - 27 июня 1999г.	180 мин.	200 руб.
9. ЯРОО "Будзинкан Тэнгу Нин-дзюцу" г. Москва - Семинар. Школа Гикан-Рю. 27 - 28 февраля 1999г.	180 мин.	200 руб.
10. ЯРОО "Будзинкан Тэнгу Нин-дзюцу" г. Калуга - Семинар. Школа Кукисинден-Рю. 29 - 30 мая 1999г.	180 мин.	200 руб.
11. ЯРОО "Будзинкан Тэнгу Нин-дзюцу" г. Москва - Семинар. Школа Кукисинден-Рю. 20 - 21 ноября 1999г.	180 мин.	200 руб.
12. ЯРОО "Будзинкан Тэнгу Нин-дзюцу" г. Калуга - Семинар. Школа Кото-Рю Коппо-дзюцу. 26 - 27 февраля 2000г.	180 мин.	200 руб.

ЗАКРЫТЫЕ СЕМИНАРЫ (и выездные)

13. ЯРОО "Будзинкан Тэнгу Нин-дзюцу" Первый закрытый семинар Ярославль - Летешовка. 4 - 8 Августа 1997г.	180 мин.	200 руб.
14. ЯРОО "Будзинкан Тэнгу Нин-дзюцу" Второй закрытый семинар Ярославль - Летешовка. 3 - 7 Августа 1999г	180 мин.	200 руб.

P.S: Эти цены действительны для не членов организации. Для тех кто является членом организации и хочет приобрести указанные фильмы, просим сообщить свои заявки инструкторам, у которых Вы тренируетесь или в центр Додзе. (обязательно укажите свой номер удостоверения)

Цены указаны без учета стоимости видеокассеты.

Заявки присылайте по адресу: 150010 г. Ярославль А\я № 442. Локанову А. Г.

BUJINKAN TENGU NINPO TAIJUTSU

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "БУДЗИНКАН ТЭНГУ НИН-ДЗЮЦУ"

Центр Додзе:

150010
г. Ярославль
ул. Пирогова 10-19
(а\я № 442)
Локанов. А. Г.
Тел. (0852)
46-03-38; 44-59-93.

Московский филиал:

119633
г. Москва
а\я № 65
Мезер В. В.
Тел. (095)
731-35-55.

Калужский Филиал:

248016
г. Калуга
а\я № 166
Самохин А. Н.
Тел. (0842)
56-82-67.